

2025年度 笠幡病院

健康教室 活動報告



【健康体操】 リハビリテーション科

今回は「長息体操」として、呼吸を意識した体操を中心に紹介させていただきました。息を吐ききることで肺の中に常にたまっている空気を減らし、効率的に息を吐くことや、呼吸の筋肉を紹介しました。

胸を開くときに吸い、身体をかがめるときに吐くなど、今後の日常生活で呼吸を意識することを取り入れて頂ければと思います。

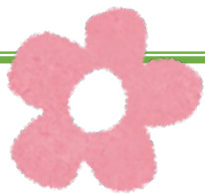


5月17日(土)、当院の「看護の日」イベントと同時開催で健康教室を行いました。「体操」・「減塩」・「人生会議」の3つのテーマで開催しました。あいにくの雨でしたが、楽しみに待っていてくださった方や当日ご興味をもって立ち寄ってくださった方もいらっしゃいました。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



←体操の実践



【^{あんばい}いい塩梅ってどのくらい?～上手に減塩～】 栄養科

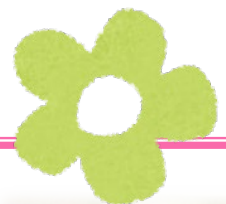
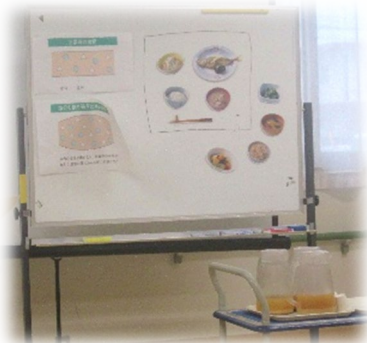
はじめに「適正塩分濃度(0.8%)の味噌汁」と「濃い塩分濃度(1.8%)の味噌汁」を飲み比べ、ご自身の味覚が適正塩分濃度に近いかを体験していただきました。その後「適正塩分濃度(0.8%)の味噌汁に粉末の無塩出汁を加えたもの」を試飲し、旨味による減塩効果を感じていただきました。出汁の旨味が加わることで、同じ塩分濃度でも感じ方が変わることに驚く声が聞かれました。

そのほか、無理なく“いい塩梅”に減塩できるような調理の工夫や料理の選び方のポイントをご紹介します。



←料理の選び方

↓味噌汁の飲み比べ



【はじめてみませんか?人生会議

～最後まで自分らしく暮らし続けるために～】 医療相談室

埼玉県と埼玉県医師会で作製した『人生会議』の動画を鑑賞していただき、自分が望む医療ケアなどを記入できる「意思表示ノート」をご紹介します。

参加者からは、自分ひとりで考えるのではなく、家族とよく話し合う必要性を感じたとの感想をいただきました。



↑看護師による医療用語説明

